



40. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2013

□□□□

Podzuweit, Lukas

□□: Weimar

□□: 1353

□□: 10.00 km

Wertungslauf um den Braugold-Pokal

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 58:04

□□: 10.33 km/h

□□□□: 5:49 min/km

□□□□□/□□□: 591 (of 686)

□□□□□/□: 493 (of 543)

□□□□□□: 29:39

□□□□□: 63(of 69)

□□□□□□□: 29:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Runde	2.00	12:25	6:12	67	6:23	517	6:23	2.00	12:25	6:12	9	0:08	326	6:23	
Runde	2.00	11:44	5:51	67	5:47	512	5:47	4.00	24:09	6:02	9	0:24	324	12:10	
Runde	2.00	11:19	5:39	62	5:24	475	5:24	6.00	35:28	5:54	9	0:22	323	17:34	
Runde	2.00	11:29	5:44	60	5:34	470	5:34	8.00	46:57	5:52	9	0:17	322	23:08	
Leichtathletikhall	2.00	11:07	5:33	58	5:17	456	5:17	10.00	58:04	5:48	63	28:25	493	28:25	